O Orgasmo Múltiplo do Homem

I. Diferença entre ejaculação e orgasmo

Apesar de quase todos os homens estarem acostumados a ter ereção, e depois a ejaculação e o orgasmo juntos, esses, na verdade, são três fenômenos distintos: ereção, ejaculação e orgasmo. Mediados em lugares diferentes - o orgasmo ocorre no cérebro e a ejaculação ocorre na uretra posterior, próstata e vesículas seminais, e é um refluxo medular -, o paraplégico, sem nenhuma sensibilidade nos órgãos genitais, consegue ter orgasmo, assim como há homens operados da próstata que não têm ejaculação nenhuma, mas têm orgasmo.

II. A ejaculação

É possível um homem ter ereção sem ejaculação, ejaculação sem ereção e orgasmo sem ejaculação, desde que aprenda a fazer isso. Orgasmo é a sensação, ejaculação é a saída de esperma.

Os chineses há mais de 3000 anos perceberam que o homem pode ter vários orgasmos seguidos sem ejacular e, desse modo, aumentar a longevidade por não sentir a fadiga que se segue à ejaculação. Não é à-toa que os franceses usam a expressão la petite mort - " pequena morte" para a ejaculação - numa referência ao perigo para a vitalidade masculina. E de alguma forma essa sabedoria oriental é utilizada no nosso futebol. Os jogadores são obrigados a ficar concentrados uns dias antes de uma partida importante, sem qualquer contato com mulheres.

III. A produção de esperma prejudica o homem?

O New York Times publicou, em dezembro de 1992, o resultado de uma pesquisa científica sobre os danos causados pela produção de esperma para o organismo do homem, concluindo que "gerar esperma é muito mais difícil do que os cientistas imaginavam. Isso requer um desvio de recursos que pode vir a prejudicar a saúde masculina a longo prazo". E faz sentido, pois durante toda a sua vida um homem ejacula em média 5.000 vezes. Considerando que cada ejaculação contém de 50 a 250 milhões de espermatozóides, ele ejacula cerca de um trilhão de desnecessários espermatozóides! Entretanto, na realidade, só precisaria ejacular quando desejasse ter um filho.

Sem falar nas queixas das mulheres: "Depois que meu marido tem orgasmo ele vira para o lado e dorme. Eu fico ali, sozinha, olhando o teto". Quem nunca ouviu uma frase dessas? É, com certeza, a reclamação mais comum das mulheres em relação aos seus parceiros no sexo. Muitos dirão que isso acontece porque o homem é egoísta mesmo, que só pensa em sexo e após se sentir satisfeito perde o interesse pela mulher. Mas não é isso, não. Esse desencontro ocorre porque ele ejaculou e... ficou exausto. Mal consegue se mexer, só desejando dormir. Um homem até declarou: " Depois que eu ejaculo, o travesseiro se torna muito mais atraente do que a minha namorada".

"A representação da mulher insatisfeita, cujo amante ejacula, grunhe e desmorona sobre ela é tão comum que já virou piada popular", diz Mantak Chia em seu livro. Para ele, a exaustão que os homens sentem após a ejaculação é também tão antiga quanto o primeiro gemido do coito. Segundo seu relato, há 5000 anos, Peng-Tze, um conselheiro sexual do famoso imperador amarelo, disse: "Após ejacular, o homem fica cansado, seus ouvidos zunem, suas pálpebras pesam e ele deseja ardentemente dormir. Ele tem sede e seus membros parecem fracos e tensos. Ao ejacular, ele usufrui de um breve momento e depois sofre um longo período de exaustão".

Mantak diz que, assim como os atletas, os artistas parecem também sentir no trabalho os efeitos da ejaculação. E ilustra com o caso do músico de jazz Miles Davis, considerado um dos maiores trompetistas do mundo, na entrevista à revista Playboy:

Davis: Você não pode gozar, depois lutar ou tocar. Você não consegue. Quando eu estou pronto para gozar, eu gozo. Porém, eu não gozo e depois vou tocar.

Playboy: Explica isso para os leigos.

Davis: Pergunte ao Muhammad Ali. Se ele goza, ele não consegue lutar dois minutos. Porra, ele nem

mesmo poderia me bater.

Playboy: Para provar seu ponto de vista, você lutaria com Muhammad Ali em tais condições?

Davis: Pode apostar que sim. Mas ele tem de prometer que vai foder primeiro. Se ele não foder, eu não luto. Você renuncia a sua energia quando goza. Quero dizer, você desiste de tudo! Então, se você foder antes de uma apresentação, o que vai fazer quando estiver na hora de dar o seu máximo no show?

IV. Orgasmo sem ejaculação

A ejaculação não passa de um fenômeno localizado e mecânico, no qual o líquido ejaculatório, em conseqüência da diferença de pressão, migra de um local para o outro. Já o orgasmo consiste numa série de fenômenos corporais e neurofisiológicos.

A sensação ejaculatória causada pelo progresso do líquido espermático dentro dos órgãos genitais depende do grau de força dos músculos que sustentam o pênis (músculos pubococcígeos), assim como dos músculos que o contraem, fazendo o sêmen chegar ao exterior da uretra.

Esses músculos, se treinados, podem aumentar o tempo de controle ejaculatório e, como após a ejaculação normalmente o pênis perde sua rigidez, essa ejaculação mais tardia aumenta conseqüentemente o tempo de ereção, o que por sua vez aumenta o tempo da sensação orgástica.

Além disso, é possível ter um orgasmo completo sem ejaculação simultânea, e aí se encontra o segredo para o homem se tornar multiorgástico. A maioria dos homens que já teve essa experiência espontaneamente julga que foi um acidente, outros já se preocupam achando que está acontecendo algo de errado com eles, mas muito poucos pensam no fato de que pode ser uma experiência repetida quantas vezes quiserem e ser cada vez mais aperfeiçoada.

V. Orgasmos múltiplos

Sem dúvida, o orgasmo é o prazer físico mais intenso que o ser humano pode experimentar. E o homem pode aprender a ter vários orgasmos consecutivos, mais intensos e fortes, sem ejacular. Dessa forma, ele substitui o prazer momentâneo de uma ejaculação comum pelo prazer do orgasmo múltiplo, que, além de permanecer por longo período, aumenta a energia e a sensação de bem estar. Mas a maioria dos homens desconhece seu potencial multiorgástico e só se preocupa em chegar rápido à ejaculação para se certificar de que cumpriu o papel de macho.

O homem multiorgástico é aquele que consegue ter dois ou mais orgasmos consecutivos. Mesmo depois do primeiro orgasmo ele pode manter a ereção e continuar fazendo sexo, alcançando mais um, dois ou três orgasmos sem descansar. Para isso é necessário que ele aprenda a ter orgasmos completos sem ejacular. Não havendo ejaculação, não há período refratário e, portanto, não há perda de ereção.

Não é muito comum encontrarmos homens com essa experiência em nossa cultura, porém na cultura oriental não é novidade. O conhecimento do orgasmo múltiplo masculino e do orgasmo não ejaculatório é muito antigo, e podemos encontrar referências na literatura tântrica e na história dessas culturas.

No tantrismo, antiga doutrina da Índia, o homem não ejacula, mesmo havendo penetração na relação sexual. O sêmen é retido no seu corpo por ser considerado essência divina. Sua finalidade é circular através dos chacras até atingir o cérebro e inundá-lo dessa energia divina.

Quando o orgasmo múltiplo masculino foi mencionado pela primeira vez nos Estados Unidos, no final da década de 30, a maioria dos profissionais julgou-o uma anomalia. Mas, em seu livro publicado em 1948, Kinsey relata que alguns homens declararam ter mais de uma ejaculação com a mesma ereção. A partir daí, embora mais receptiva a essa idéia, a comunidade científica acreditou tratar-se de uma capacidade específica de alguns homens e não considerou possível um homem tornar-se multiorgástico. Somente a partir da década de 70 começou a ser aceita a possibilidade de o orgasmo múltiplo masculino poder ser aprendido.

Alguns sexólogos divulgam através de seus livros exercícios a serem praticados pelos homens que desejam se tornar multiorgásticos. Tudo começa com o aprendizado do controle do músculo pubococcígeo. O músculo PC, como é conhecido, é na verdade um grupo de músculos que vai do osso púbico até o cóccix. É ele que na ejaculação se contrai, levando o sêmen através do pênis para ser expelido. Como o orgasmo

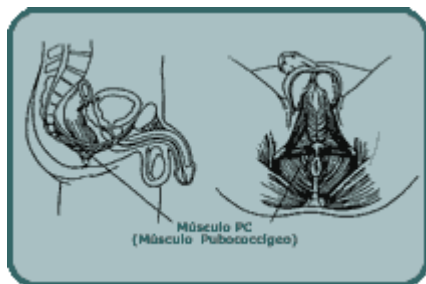
múltiplo masculino depende de um músculo PC forte, a maioria dos exercícios ensinados visam ao seu fortalecimento. Barbara Keesling descreve o caso de James:

"Quando James e sua parceira fazem amor, de modo geral ele leva dez minutos ou mais para atingir um orgasmo. Ele começa a relação sexual lentamente e vai deixando sua excitação aumentar. Então, no instante em que está prestes a ejacular, com um movimento firme, ele se introduz profundamente em Sharon e contrai o músculo que se estende da base do pênis à área situada atrás dos seus testículos. Isto lhe permite um orgasmo completo - inclusive com aumento rápido de batimentos cardíacos, contrações musculares e aquela incrível sensação de alívio - sem ejaculação. James mantém sua ereção, continua a fazer amor e pode ter mais dois a quatro orgasmos dessa forma. Quando quer parar, ele atinge o orgasmo final e ejacula. James consegue fazer isso porque conseguiu um perfeito controle dos músculos pélvicos, que entram em espasmos quando o homem ejacula."

VI. Fortalecendo os músculos PC (pubococcígeo)

Para o homem ter vários orgasmos sem perder a ereção, existe toda uma técnica a ser desenvolvida. Nela se aprendem exercícios que possibilitam o controle da respiração e o fortalecimento do músculo da região pubiana, responsável pelas contrações rítmicas da pelve durante o orgasmo. Assim, o homem passa a ter ereções mais firmes, intensifica seus orgasmos e aprende a separar orgasmo e ejaculação. Os homens que têm orgasmos orgasmos sem ejaculação afirmam que o prazer é bem mais intenso do que o alcançado no orgasmo ejaculatório.

Para os especialistas, os homens que praticam esses exercícios começam a sentir orgasmos múltiplos dentro de uma a duas semanas e a aperfeiçoar as técnicas em três a seis meses. É curioso, mas até há pouco tempo as mulheres também não sabiam que eram multiorgásticas. E muitas só passaram a ter orgasmos múltiplos depois que descobriram ser isso possível.

EXERCÍCIOS PARA FORTALECER O MÚSCULO PC:

O primeiro passo é encontrar o músculo PC. Todos os músculos individuais próximos da virilha, nádegas, abdômen, coxas e PC podem parecer o mesmo, portanto, a maneira mais simples de encontrá-lo é isolá-lo de todos os outros, colocando um ou dois dedos atrás dos testículos. Finja que está urinando. Interrompa e segure o fluxo.O músculo PC é exatamente o que foi usado para interromper o fluxo da bexiga. É muito importante que os músculos do estômago e das coxas se mantenham relaxados.

Exercícios:

Três vezes por dia contraia vinte vezes o músculo PC.

Retenha-o durante 1 ou 2 segundos a cada vez, depois solte-o. Não é necessário ficar com os dedos sobre o músculo, basta senti-lo internamente, mas caso não tenha certeza, pode mantê-lo até adquirir confiança.

Respire normalmente durante esse exercício.

Informações:

1- Repetindo muitas vezes, o músculo PC pode ficar dolorido como qualquer outro músculo.

2- Não conseguir isolar o PC: caso os outros músculos não deixem de ser retesados durante os exercícios com o PC, o primeiro passo é levar esses músculos à exaustão, para que não interfiram. Se há tendência a contrair os músculos do estômago, deve-se então contraí-los e descontraí-los 10 ou 20 vezes antes de começar os exercícios com PC. Isso deverá cansá-los suficientemente, para não interferirem.O mesmo se aplica às nádegas, coxas e músculos da virilha.

3- A partir da quarta semana, além das vinte contrações rápidas, três vezes ao dia, acrescentar mais dez contrações realmente longas. Em cinco segundos contrair lentamente o PC o mais firme que puder. Mantenha essa contração durante cinco segundos, se possível. Depois vá descontraindo gradualmente durante os cinco segundos restantes. No início poderá ser um pouco difícil, talvez se consiga fazer uma ou duas contrações sem se cansar, mas com a continuidade se chega até lá.

Manual do Orgasmo Múltiplo Masculino

Introdução:

o orgasmo múltiplo masculino e alcançado através de exercícios, e exercícios feitos regularmente e sem exageros é algo muito recomendável. Exercícios físicos são algo tão importante quanto estudar, ou trabalhar, mas, nós, os ocidentais, temos o costume de colocar a culpa na falta de tempo. Há pouco tempo pudemos ver a copa do mundo no oriente, e notamos que obesidade é um fenômeno raro, quando comparado ao nosso lado da terra. Mas, não se trata apenas de obesidade, e sim de qualidade de vida no geral.

Os defensores do exercício que vamos tratar agora listam um rolo de benefícios que podem ser atingidos com essas práticas. Vamos resumir este rolo a uns poucos e bem comprovados itens. Bem comprovados por mim, pelo
menos.

Benefícios

- Reduz ou acaba com a ejaculação precoce
- Aumenta o prazer e o tempo de orgasmo
- Aumenta a velocidade da ejaculação
- Aumenta a quantidade de esperma ejaculado
- Aumenta a força do pênis
- Aumenta o prazer da mulher

Orgasmo e ejaculação:

Antes de abordarmos o orgasmo múltiplo propriamente dito nós temos que diferenciar orgasmo de ejaculação

Orgasmo: É o clímax do prazer sexual. Se caracteriza principalmente por sensações e não por algum evento físico

Ejaculação: É a liberação de esperma através do pênis. Isto para os homens, para as mulheres veja o texto sobre ejaculação feminina.

O orgasmo e a ejaculação geralmente ocorrem simultaneamente nos homens, mas, definitivamente não são a mesma coisa. Vários homens já experimentaram pelo menos uma vez na vida ter uma ejaculação sem orgasmo. A sensação é algo do tipo: "Gozei, mas, não foi muito legal". Por outro lado, poucos homens já conseguiram ter orgasmo sem ejacular.

O orgasmo sem ejaculação é o ideal, pois, a ejaculação é que dá ao homem a sensação de cansaço, a fraqueza, e o período refratário. Sem ele a nossa capacidade sexual é aumentada várias vezes.

O orgasmo sem ejaculação é mais popular entre grupos do meio e do extremo oriental. Entre eles podemos citar os praticantes do Tao e do Tantra. A linguagem e o estilo de vida dessas pessoas é bem diferente do nosso modo ocidental de operar, talvez por isso práticas que poderiam ser muito bem aproveitadas por nós ficam aprisionadas ao outro lado do planeta, tirando é claro, um ou outro grupo aqui e ali que usufruem dos benefícios milenares.

Desta forma, vamos tentar compilar um apanhado geral dessas informações, e passar aqui o cerne do assunto, da forma mais ocidental possível, de maneira que você possa entender e praticar.

Parte das informações eu retirei na net de um site em inglês, parte de um depoimento de um rapaz em um fórum, e parte foi minha própria experiência. Espero que mais homens testem a receita e coloquem aqui suas conclusões.

Fortalecendo a musculatura:

A primeira tarefa necessária para se atingir o orgasmo múltiplo masculino é o fortalecimento dos músculos da pélvis. Isso pode ser feito através de uma variedade de exercícios bem conhecidos. Vamos enumerar alguns:

- Parar o fluxo de urina.

- Fazer movimentos de subir e descer com o pênis ereto. Somente através dos músculos da pélvis.

- Contrair todos os músculos pélvicos, inclusive o ânus. Deixá-los contraído por uns 20 segundos e depois relaxá-los por 1 minuto. Repetir essa série por dez, vinte, trinta vezes. Ou a maior quantidade de vezes possível.

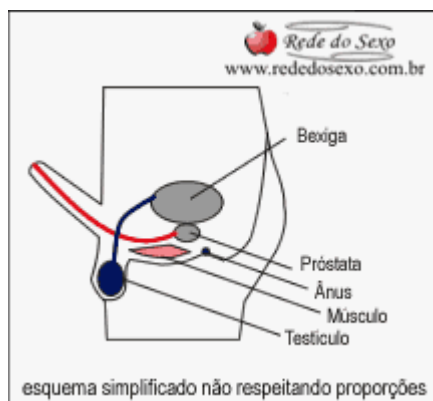
- Contrair a musculatura o máximo de tempo possível, algo em torno de três a cinco minutos, ou o quanto for possível.

- Tudo mais o que envolver contração muscular pode ser feito.

As contrações acima são uma espécie de musculação do pênis, e como toda musculação o praticante vai sentir queimação, tremedeira e um progresso com o tempo. O desenvolvimento é gradual, e somente a prática constante levará a um estado de excelência.

Os exercícios acima devem ser feitos, de preferência, diariamente. E podem ser feitos a qualquer hora, em qualquer local.

A área chave nessa etapa é a que fica entre os testículos e o ânus, o esperma passa por ali durante a ejaculação, por isso, se o músculo estiver forte e contraído ele poderá bloquear essa passagem, evitar a ejaculação sem, todavia, bloquear o orgasmo. Ou seja, você sente o orgasmo, mas, não tem ejaculação, com isso, não tem período refratário e pode transar a noite toda sem necessidade de recuperar as energias entre uma gozada e outra.

Na foto abaixo você pode ver uma ilustração do sistema que possibilita o orgasmo, e entenderá melhor a necessidade do desenvolvimento muscular.

Outra observação muito importante, é não estar com a bexiga cheia durante a relação, isso ajuda a pressionar a prostata, e facilita a ejaculação

A masturbação

Os exercícios para o fortalecimento muscular é apenas parte do processo, a outra parte que é tão importante quanto, é o treino.

Geralmente masturbação é mais fácil para se treinar do que o ato. Então vamos continuar...

Quem já se masturbou sabe que às vezes se ejacula quase sem se sentir tesão. E outras vezes o tesão vem segundos antes de se ejacular. Este é o pulo do gato. Fazer com que esses segundos aumentem gradualmente, até que não haja mais ejaculação.

Para alcançar esse destacamento entre orgasmo e ejaculação existem basicamente dois métodos, com uma parte comum aos dois. A parte comum é se masturbar até o quase orgasmo e depois parar. Você não pode ir muito longe nessa masturbação, pois, existe o ponto de não retorno. Chegando a esse ponto não há mais como parar a ejaculação. Com o treino vai se aprendendo a chegar perto desse limite, porém, sem ultrapassá-lo. Fazendo dessa forma, se consegue ter um bom tesão, não tão forte quanto o do orgasmo em si, mas, bem gostoso. A medida que você vai brincando dessa forma, chegando perto do clímax e parando, o tesão aumenta, ao redor do quinto ou sexto o tesão já está consideravelmente aumentado. E se nesse ponto você vier a ejacular sentirá que o prazer foi multiplicado.

O primeiro método:

No primeiro método você deve ficar relaxado e se masturbar normalmente. A posição mais apropriada para isso, por experiência própria, é a de lado. Quando o orgasmo estiver chegando pare a masturbação e contraia a musculatura pélvica. Depois disso retorne a masturbação.

Esse método é simples e é o que eu mais pratico.

O segundo método:

Esse método é mais complicado, e eu mesmo, não tenho muita prática nele, mas, já vi citações em mais de um local, e parece bem lógico.

Quando você contrai a musculatura pélvica, de certa forma você também está contraindo a próstata e com isso, forçando o esperma a ser expulso dela. Nesse método o que se deve fazer é expandir os músculos. Como expandir? Pelo mesmo processo que você usa para liberar a urina. E isso que se deve fazer para que a próstata não fique pressionada, e, por conseguinte, não aumente a pressão para a saída do sêmem. E sem a saída do líquido seminal você tem o orgasmo, todavia, não tem ejaculação, que é o nosso objetivo. Mesmo nesse método, é necessária uma forte contração quando se está perto do ponto de não retorno.

Complementando o prazer:

Existe ainda mais uma técnica oriental que falaremos agora. Essa pode parecer a mais viagem de todas, mas, acredito que funcione.

É uma técnica de respiração. Você respira bem fundo expandindo todo o tronco, o abdômen inclusive. Feito isso, contraia todo o corpo, como se estivesse empurrando o ar para a base da coluna, depois você vai imaginar que o ar está subindo pela sua espinha dorsal até chegar a sua mente, exatamente sobre o terceiro olho, o espaço que fica entre os olhos, nesse momento você expira. Faça isso várias vezes.

O durante a passagem imaginária do ar pela coluna você deverá sentir uma espécie de eletricidade nas suas costas, subindo à medida que o ar sobe, tendo feito esse exercício várias vezes e possível sentir um orgasmo diferenciado, uma onda de prazer que vai acontecer não somente na região genital, mas, também subirá pela sua coluna.

Ainda não senti o resultado da forma como é descrito em literaturas orientais, mas, sem dúvida, já pude notar alguma diferença para melhor. E olha que eu não tenho tanta disciplina para fazer os exercícios. Como eu estou certo que você é mais metódico do que

eu, alcançará escalas bem mais altas.

Como era e como é:

Um fato que me deixa muito convicto de que nós usamos uma fração pequena do nosso potencial de prazer é a minha própria experiência com a masturbação. No início, nos primeiros orgamos que eu tive, a sensação era muito mais forte do que atualmente, era eletrizante, como se eu tivesse recebendo um
tremendo choque elétrico. A medida que eu ia tendo orgasmos, essa sensação foi ficando cada vez mais fraca. Ainda sim gostosa, porém, muito menoro do que já foi. Com esses exercícios estou tentando voltar ao que era, e estão havendo progressos.

Livros consultados:

— A cama na varanda, Regina Navarro Lins, Editora Rocco, 1997.
— O orgasmo múltiplo do homem, Mantak Chia e Douglas Arava, Editora Objetiva, 1996.
— Como fazer amor a noite toda...e levar uma mulher à loucura, Barbara Keesling, Editora Record, 1995.